



4月 給食だより



野里こども園 令和8年度

今月のねらい・・・園の食事に慣れる

日/曜	献立名 ★カミカミメニュー	材 料 名 旬の食材 新じゃがいも 春キャベツ たけのこ 新玉葱 アスパラガス グリンピース スナップえんどう いちご		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1/水	ごはん 鶏ひき肉と春雨の中華炒め 卵スープ	米 春雨 砂糖 ごま油	鶏肉 木綿豆腐 卵 牛乳	生姜 玉葱 人参 ニラ もやし 干し椎茸 えのき わかめ(乾)
2/木	ごはん ★お好み揚げ 大根とツナの甘酢和え えのきのすまし汁	米 小麦粉 油 砂糖 麩	豚肉 竹輪 かつお粉 ちりめんじゃこ ツナ 牛乳	キャベツ 青葱 青のり 大根 人参 胡瓜 コーン 玉葱 えのき わかめ(乾)
3/金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ばち汁	米 砂糖 素麺	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ピーマン 蓮根 小松菜
4/土	入園式 いちごジャムパン りんごジュース	いちごジャムパン		りんごジュース
6/月	★ブルコギ丼 ワンタンスープ チーズ	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 チンゲン菜 もやし 生姜 わかめ(乾) 白葱
7/火	ごはん ★バーベキューチキン 南瓜とスナップえんどうのサラダ 野菜のコンソメスープ	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 南瓜 スナップえんどう ブロッコリー 玉葱 人参 大根 キャベツ アスパラガス
8/水	ごはん 豆腐しゅうまい ひじきサラダ ニラの中華スープ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 ごま	豚肉 木綿豆腐 ツナ 牛乳	玉葱 干し椎茸 生姜 コーン ひじき(乾) 人参 胡瓜 ニラ キャベツ もやし
9/木	ごはん ★カレイのコーンフ레이크焼き 白菜とわかめのツナ和え じゃが芋の味噌汁	米 パン粉 油 マヨネーズ コーンフ레이크 ごま油 ごま じゃが芋	カレイ ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	白菜 人参 胡瓜 わかめ(乾) 玉葱 えのき 青葱
10/金	ごはん ★竹輪の磯辺揚げ ★胡瓜ともやしのごま和え ★のっぺい汁 ハヤシライス 果物 チーズ	米 小麦粉 油 ごま 里芋 片栗粉	竹輪 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	青のり ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン もやし 大根 玉葱 ごぼう 青葱
11/土	ハヤシライス 果物 チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 果物
13/月	カレーライス フルーツヨーグルト	米 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 南瓜 しめじ りんご みかん(缶) いちご
14/火	親子丼 小松菜のすまし汁	米 じゃが芋 麩 砂糖 バター	鶏肉 卵 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 青葱 えのき 小松菜 もやし
15/水	焼きそば 豆腐と油揚げの味噌汁	焼きそば麺	豚肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし しめじ ほうれん草
16/木	中華丼 わかめスープ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	豚肉 牛乳	玉葱 人参 白菜 干し椎茸 ピーマン もやし 生姜 わかめ(乾)
17/金	五目うどん さつま芋と南瓜のサラダ	うどん(乾) 砂糖 さつま芋 マヨネーズ 食パン ごま バター	鶏肉 油揚げ 牛乳	玉葱 大根 人参 青葱 しめじ ごぼう 南瓜 ブロッコリー 胡瓜
18/土	カレーライス 果物 チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 果物
20/月	お弁当の日	砂糖	牛乳	りんごジュース クールアガー
21/火	ごはん ポパイクリームシチュー ★切干大根とじゃこの和え物 チーズ	米 じゃが芋 米粉 バター ごま	鶏肉 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	玉葱 人参 ほうれん草 南瓜 しめじ コーン 切干大根 胡瓜 もやし

22/水	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ 新玉葱の味噌汁	米 マヨネーズ 白玉粉 油 小麦粉	鮭 カレイ ハム 木綿豆腐 油揚げ 味噌 絹豆腐 チーズ 牛乳	ブロッコリー 玉葱 人参 胡瓜 コーン 玉葱 えのき わかめ(乾)
23/木	豆腐の五目丼 チンゲン菜の中華スープ 果物	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	豚肉 木綿豆腐 牛乳	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン チンゲン菜 コーン もやし 果物
24/金	パースデーメニュー ごはん カレイのフライ スパゲティサラダ かき玉汁	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ 片栗粉	カレイ ヨーグルト 卵 牛乳	人参 胡瓜 コーン キャベツ ブロッコリー 玉葱 えのき 青葱
25/土	カレーライス 果物 チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 果物
27/月	ハヤシライス フルーツヨーグルト	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 バター	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	玉葱 人参 ピーマン しめじ コーン トマト(缶) りんご みかん(缶) もも(缶) いちご
28/火	ごはん カレイのごまパン粉焼き ポテトサラダ 大根コンソメスープ	米 パン粉 ごま 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター	カレイ ハム きな粉 牛乳	胡瓜 人参 玉葱 コーン 大根 えのき パセリ
30/木	味噌ラーメン 三色野菜のナムル 果物	中華麺(乾) ごま油 ごま 砂糖	豚肉 味噌 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし コーン 青葱 ほうれん草 ブロッコリー 果物

4月の手作りおやつ	
14/火	麩のラスク
17/金	★黒ごまトースト
20/月	りんごゼリー
22/水	もちもちチーズパン
27/月	いちごのカップケーキ
28/火	きな粉のスコーン



ご入園・ご進級おめでとうございます



新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。給食室では、毎日の給食を通して、食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように心掛けていきたいと思ひます。今年度もよろしくお祈ひします。

安心・安全な食材選び!

- ★お米は姫路市林田町で栽培されている片岡農園さんから無農薬・有機栽培のビタミンやミネラルが豊富な胚芽米(七分つき)を購入しています。
- ★肉や魚などの生鮮食品は、信頼のおける近くの専門店で購入しています。
- ★練り製品は添加物が含まれているので、できるだけ使用しないようにしています。
- ★果物は、ワックスやカビ防腐剤が使用されていない国産を購入しています。
- ★ゼリーやプリンはゼラチンではなく、クールアガーという海藻から採れたゼリーの素を使用しています。

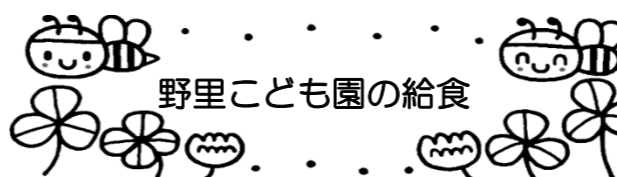
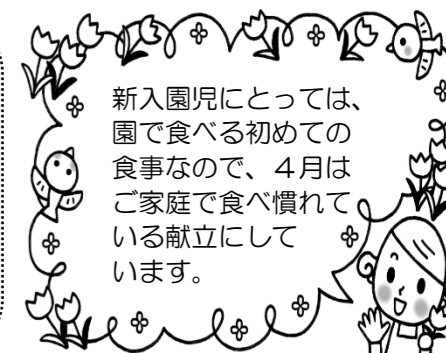
こだわりの牛乳!

- ★ノンホモ(脂肪をろ過していない自然のままの牛乳です)
 - ★低温殺菌処理(ミネラルやビタミンが多く残っています)
- 牛乳は島根県の本次牛乳を購入しています。



楽しい食事をするための3つのお願い

- ◆早寝、早起きの習慣をつけましょう
- ◆朝ごはんをきちんと食べて、元気に遊びましょう
- ◆ご家庭の食事と内容が重ならないように献立表を参考にしてください



野里こども園の給食

★自園調理でおいしい給食★

- ★米飯と旬の食材を多く取り入れ、薄味でも美味しく安心安全な給食作りを心掛けています。
- ★子どもの成長・生活リズムに合わせて作っています。
- ★アレルギー児には、除去食や代替食を提供しています。
誤食を防ぐために、マヨネーズは全員、アレルギー対応マヨネーズ(卵不使用)を使っています。
- ★調理中の香りを感じ、出来立ての食事が食べられます。

園の食事の良い点



- 友達と一緒に食べる効果
 - ☆一緒に食べると心も幸せになる
 - ☆食べることに興味を持つ子どもに育つ(食材に触れ食事を通じて食べ物を身近に感じる)
 - ☆苦手なものでも真似をして食べる
- 食事のマナーを身につける
 - ☆良い姿勢で食べる ☆あいさつをする
 - ☆お箸や食器を正しく使う
- 食文化に触れる
 - ☆心と身体で季節を感じる
 - ☆行事食を通じて食に親しむ

